愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

10月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆糖尿病について知ろう◆◇

近年、猛暑と言われる夏が続いています。先日、組合で2019年10月健診受診者の受診勧奨を行っていたところ、糖尿病に関する数値であるHbA1cが前年度より急上昇した人が多くいました。HbA1c(基準値5.6%未満)が10.0%を超える人は月の平均で3～5名いますが、10月は17名でした。HbA1cは過去2カ月間の血糖値の指標と言われており、17名の中で多くみられたのが、夏に炭酸ジュースを頻繁に飲んでいたことです。今回は、糖尿病についてお話します。

◆血糖値のメカニズム◆

食事をすると、小腸でブドウ糖が吸収され、血液中のブドウ糖濃度が上がります。そうすると膵臓からインスリンが出て、ブドウ糖をグリコーゲンに変え、肝臓や心臓、筋肉などにエネルギー源として貯蔵されます。インスリンの働きにより血液中のブドウ糖濃度が下がり、血糖値が正常に戻ります。

◆なぜ糖尿病になるのか◆

インスリンが働かないと血液中のブドウ糖濃度が下がらず高血糖状態が続き、やがて糖尿病になりますが、インスリンが働かない原因は様々です。遺伝因子としては、インスリンの分泌や感受性に異常がある場合があります。環境因子としては、肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、加齢などが挙げられます。

◆日常生活で気を付けたいこと◆

〇糖質を摂りすぎない
〇欠食せず1日3食、規則正しく摂取しましょう
〇残業時に夕食の時間が遅くなるときは、夕方に200kcal 程度の補食をしましょう
〇食事の時は野菜から食べましょう
〇よく噛んで食べましょう
〇適度な運動をしましょう

◆なぜ炭酸ジュースが良くないのか◆

炭酸ジュースに限らず清涼飲料水には注意が必要です。清涼飲料水には、脂質や食物繊維、蛋白質など糖の吸収を遅らせる成分があまり入っておらず、暑いときに喉が渇いた状態で糖質の入った飲み物を飲むと、血糖値が急激に上昇します。高血糖状態になることでさらに喉が渇き、もっと甘い飲み物を飲むという悪循環に陥ってしまいます。暑いときは炭酸ジュースの喉越しが気持ち良いと感じるかもしれません。血糖値がやや高めと言われている人はジュースではなく、お茶や水、炭酸水、特定保健用食品の飲料など糖質が少ない飲料を選ぶようにしてください。

◇◆家族で取り組むかぜ&むし歯予防つよい子になるぞ！！キャンペーン◆◇

当組合の疾病別の医療費をみると、呼吸器系疾患（主にかぜ）の医療費が高いことが挙げられます。気温の下がる 10 月から呼吸器疾患の医療費の増加が始まり、3 月にかけてピークを迎えます。中でも 10 歳未満の子供の医療費は全体の約 38%を占めます。未就学児までの子供はまだ免疫力も弱く、親が外から菌を媒介したり、保育園、幼稚園など集団の中へ行くとさらに感染のリスクは高まります。組合では未就学児（0～6 歳）のいる世帯を対象に、お子様と一緒に家族で手洗い、うがい、歯磨きの習慣化を目指すキャンペーンを実施しています。新型コロナウイルスの感染もなかなか終息の兆しが見えないですが、今できることを行い、健康にこの時期を乗り切りましょう。